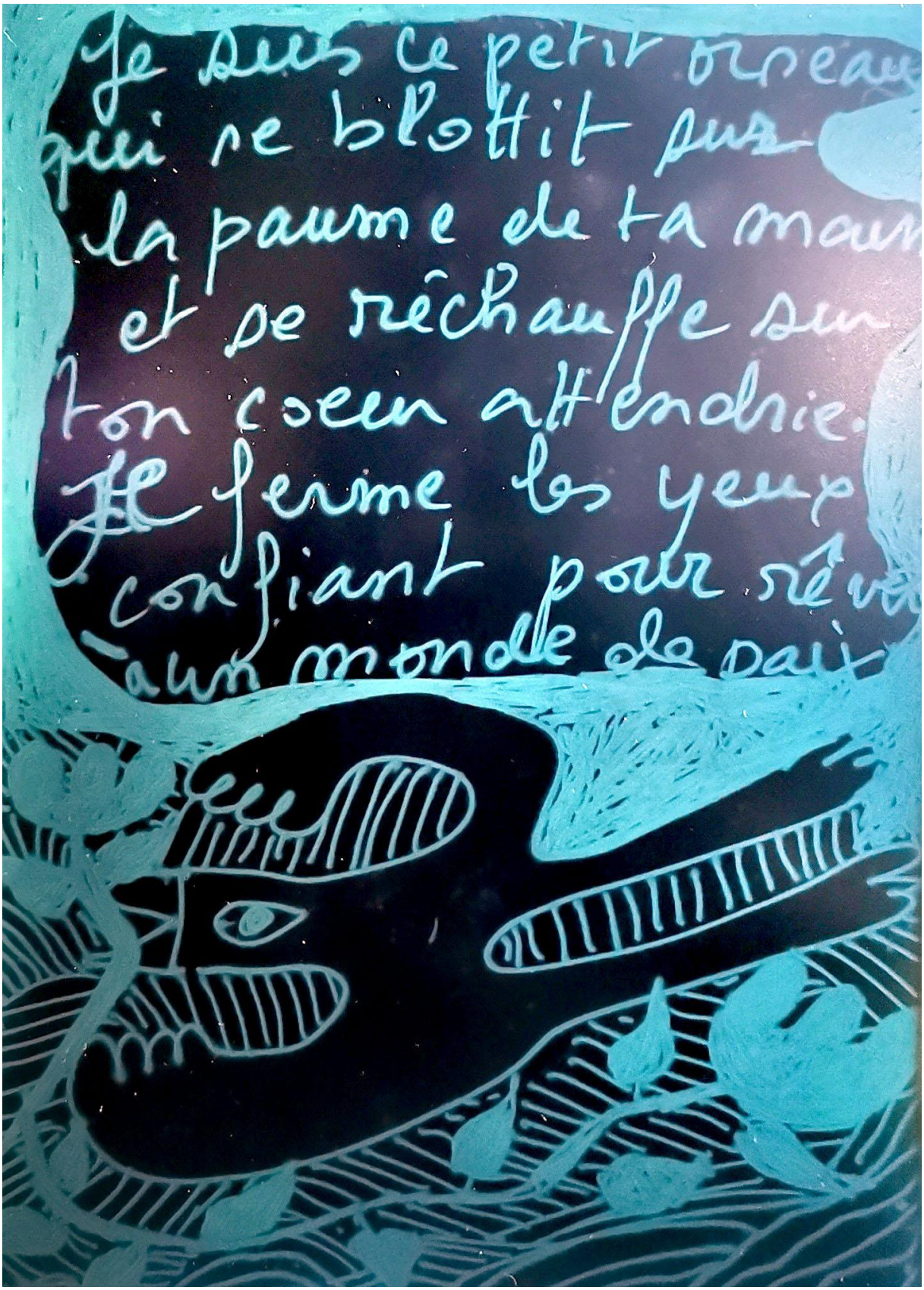
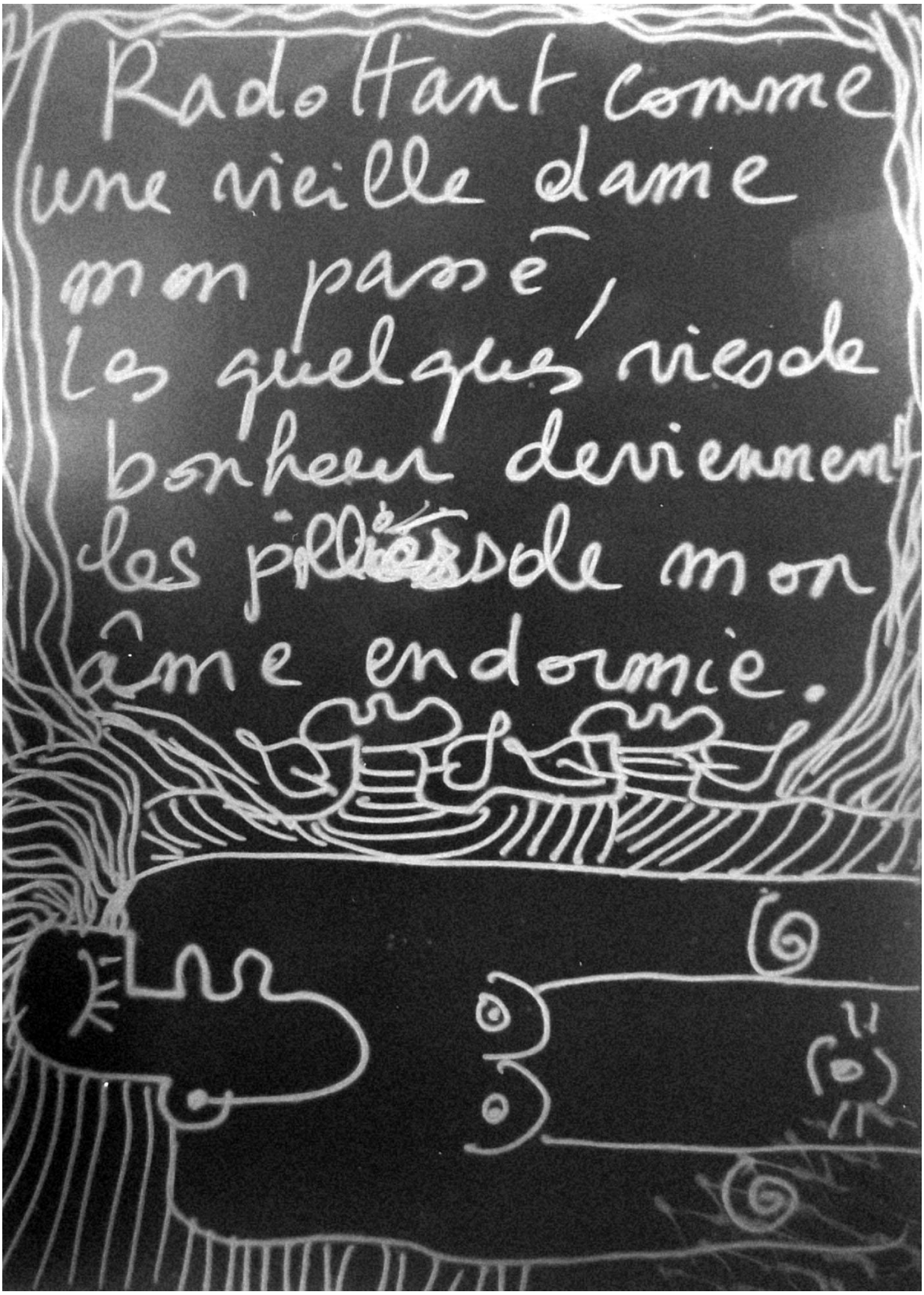

Je suis ce petit oiseau
qui se blottit dans
la paume de ta main
et se réchauffe sur
ton cœur attendri.
Je ferme les yeux
confiant pour rêver
au monde de paix

Je suis ce petit oiseau qui cherche un refuge de lumière.
Je me blottis dans la paume d’une main ouverte,
et mon cœur minuscule se réchauffe
au souffle tendre de l’amour.

Alors je ferme les yeux,
confiant comme l’aube qui se lève,
rêvant d’un monde apaisé
où chaque battement d’ailes
serait une promesse de paix.


Radotant comme
une vieille dame
mon passé,
les quelques rires de
bonheur deviennent
les pillules de mon
âme endormie.

Roulant dans ma mémoire
comme une vieille dame au pas fragile,
mon passé murmure encore.

Les rares miettes de bonheur
que j’avais oubliées
se rassemblent soudain,
petites lucioles patientes
qui viennent éclairer
les couloirs assoupis
de mon âme endormie.

Et dans ce souffle ancien,
je sens renaître
un fil de lumière.

🌒 **Poésie**

Roulant dans ma mémoire
comme une vieille dame fatiguée,
mon passé avance à petits pas,
traînant derrière lui
des ombres et des éclats.

Parmi ces débris fragiles,
il reste pourtant
quelques miettes de bonheur,
si fines, si discrètes,
qu’on croirait des poussières de soleil.

Elles se posent doucement
sur mon âme endormie,
comme des lucioles patientes
prêtes à ranimer
un pays intérieur oublié.

Sous les lignes ondoyantes du dessin,
un corps repose,
paix profonde,
silence habité.
On dirait qu’il attend
que ces petites étincelles
se frayent un chemin
jusqu’à son cœur.

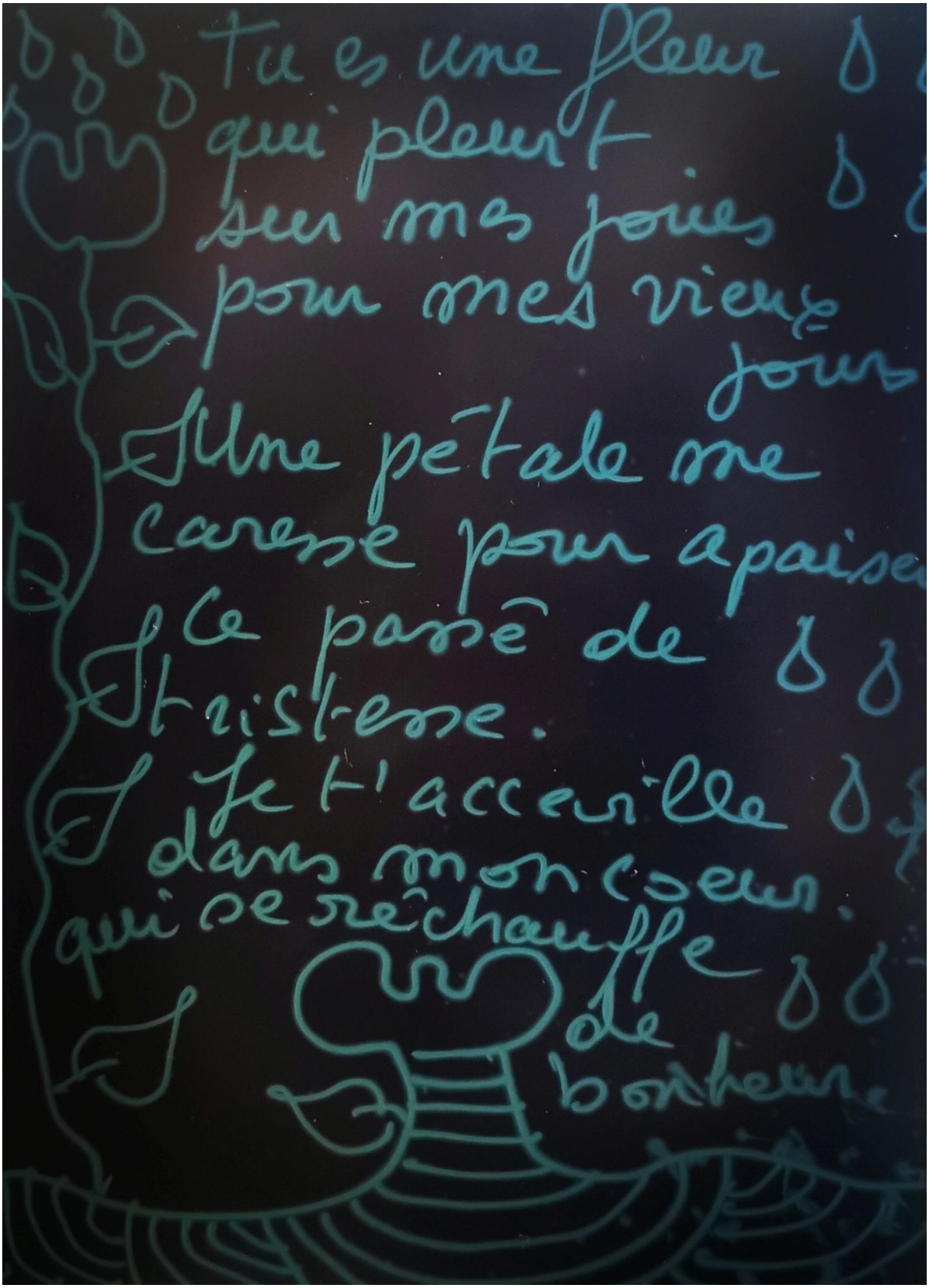
Alors je comprends :
ce ne sont pas les grandes joies
qui réveillent une vie,
mais les minuscules,
celles qu’on avait presque oubliées —
ces graines de lumière
qui savent encore
comment nous relever.

Le temps s'écoule
comme un vrai
fardeau mais
le père Noël
arrive avec ses
cadeaux.
Sara
Picazo

Le temps s’écoule,
lourd parfois comme un manteau d’hiver,
et je marche sous ses flocons
qui tombent sans bruit.

Mais soudain, une lueur douce
se pose au bord de mes pensées :
un vieil homme à la barbe de neige,
gardien des espoirs d’enfants,
avance vers moi avec ses présents.

Alors le fardeau se fait plus léger, "
comme si un simple sourire
pouvait réchauffer toute une saison.


Tu es une fleur
qui pleure
sur mes joues
pour mes vieux
jours
Une pétale me
caresse pour apaiser
ce passé de
tristesse.
Je t'accueille
dans mon cœur
qui se réchauffe
de
bonheur

Tu es une fleur silencieuse
qui laisse tomber ses larmes douces
sur mes joues fatiguées,.
offrant à mes vieux jours
un parfum de tendresse.

Un seul de tes pétales
apaise tout un passé de brume,
et je t’accueille dans mon cœur
comme une éclaircie inattendue
qui réchauffe l’ombre.

À ton contact,
le chagrin fond
et devient lumière.

Sous la lune ronde comme un souffle,
je deviens un arbre d’ombres et de lumières.
Mes pensées, telles des fleurs étranges,
s’ouvrent en silence dans la nuit.

Le vent passe entre mes branches,
emmêlant mes rêves à mes cheveux,
et mon regard se perd
dans l’infini violet du ciel.

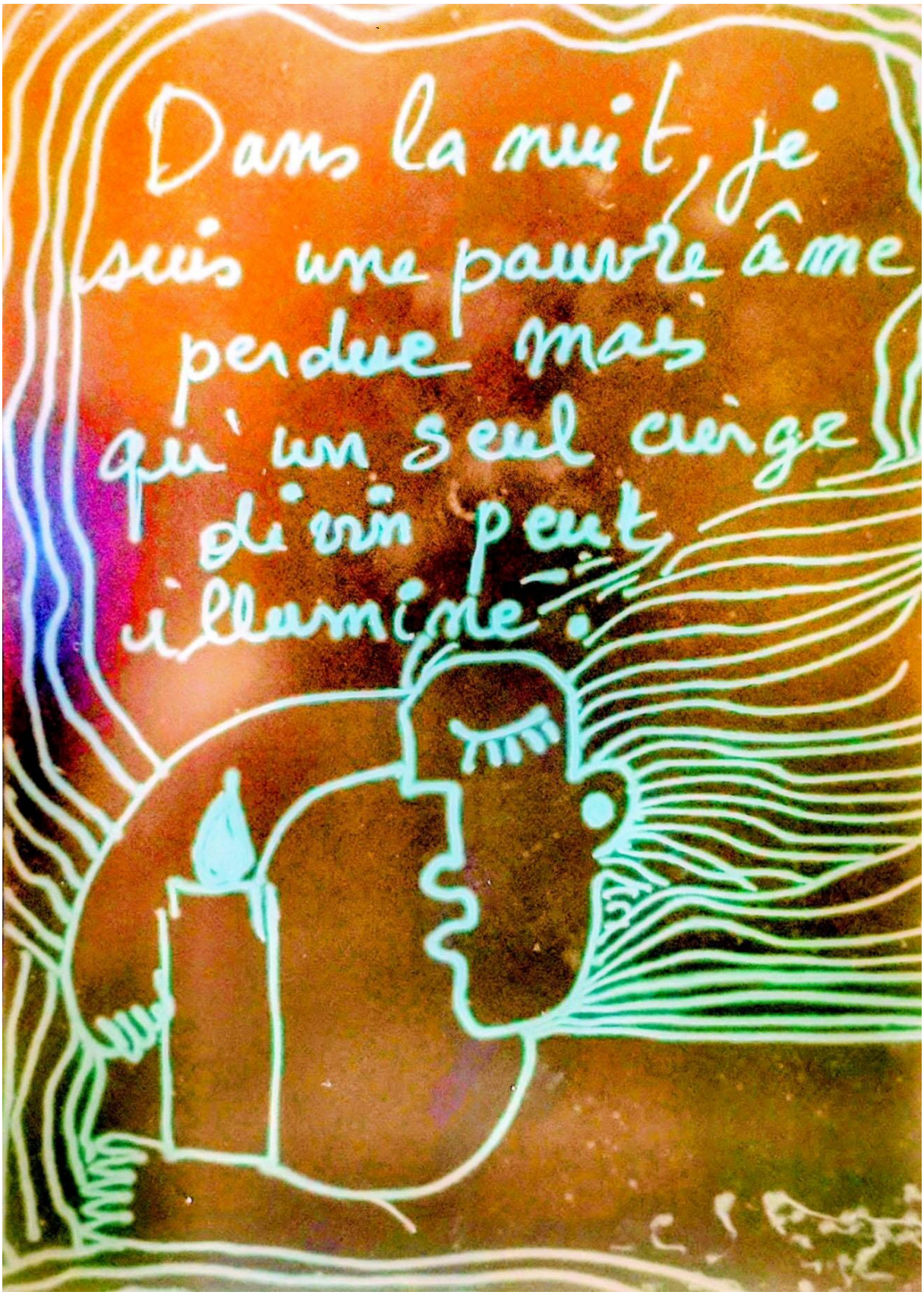
Sous moi, un poisson étoilé
traverse l’eau profonde
comme un messager ancien. l
Il remonte vers ma voix
pour m’offrir un éclat d’aube,
et je comprends alors
que même au cœur de l’obscurité,
quelque chose cherche encore à naître.

Dans la nuit profonde,
je suis une âme errante
qui avance à tâtons
entre les ombres et les souvenirs.

Pourtant, il suffit
d’un seul cierge fragile,
tremblant dans ma paume,
pour éclairer tout un monde intérieur.

Sa flamme mince l
fait danser mes doutes,
et sur mon visage apaisé
glisse une lueur nouvelle.

Alors je comprends
que même la solitude
peut devenir lumière
lorsqu’on accepte enfin
de la tenir entre ses mains.

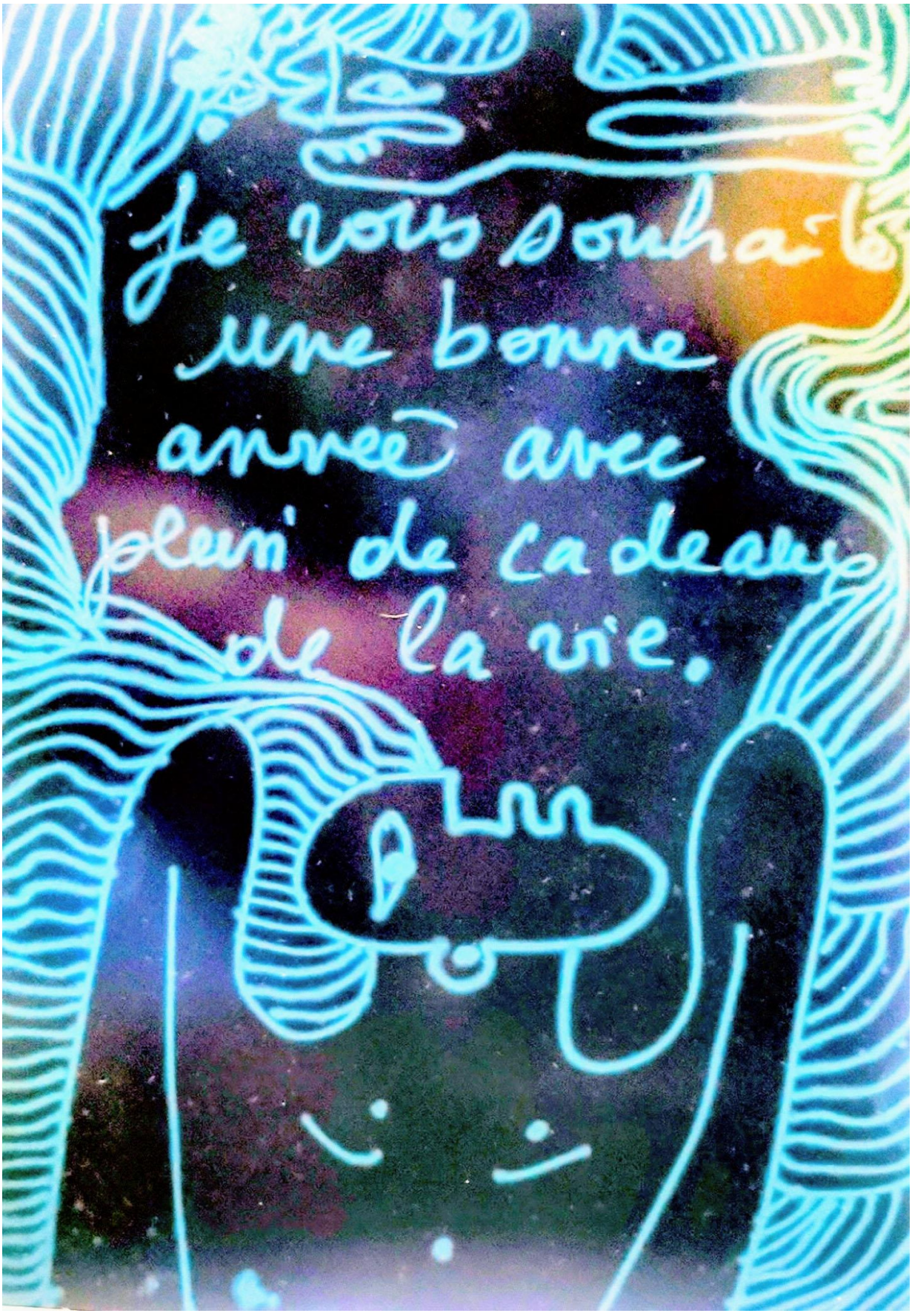

Dans la nuit, je
suis une pauvre âme
perdue mais
qu'un seul cierge
divin peut
illuminer.

Dans la nuit profonde,
je suis une âme errante
qui avance à tâtons
entre les ombres et les souvenirs.

Pourtant, il suffit
d’un seul cierge fragile,
tremblant dans ma paume,
pour éclairer tout un monde intérieur.

Sa flamme mince l
fait danser mes doutes,
et sur mon visage apaisé
glisse une lueur nouvelle.

Alors je comprends
que même la solitude
peut devenir lumière
lorsqu’on accepte enfin
de la tenir entre ses mains.


Je vous souhaite
une bonne
année avec
plein de cadeaux
de la vie.

Dans la lumière qui tremble au bord du verre,
une silhouette veille,
les cheveux ouverts comme des rivières
qui murmurent au monde.

Elle porte sur son front
un petit rêve posé là,
une forme douce, presque un souffle,
qui écoute battre le temps.

Et sous ses doigts qui s'élèvent,
les mots deviennent lanternes :
Je vous souhaite une bonne année
avec plein de cadeaux de la vie.

Alors la nuit se laisse traverser
par ces lueurs fines,
comme si chaque trait, chaque courbe,
pouvait apprendre au silence
à sourire encore.

Et dans l'air flottent, légers,
les présents invisibles :
la tendresse qui revient,
la chance qui s'approche,
et les joies minuscules
qui, sans bruit,
réparent le cœur.

La guerre n'est jamais une très bonne conseillère
Boum !

La guerre n’est jamais
une très bonne conseillère.

Sous l’arbre aux racines emmêlées,
le monde tremble.
Les branches tournent comme une pensée folle,
un ciel qui perd sa douceur.

En bas, un homme crie,
pas de colère —
de stupeur.
Car la violence qu’il tient dans sa main
ne lui répond pas,
elle n’écoute ni raison
ni cœur.

Les éclats s’envolent comme des étincelles brisées,
et chaque « boum » efface un sourire,
une maison,
un matin possible.

La guerre conseille mal :
elle souffle des mensonges,
elle promet la force
et ne laisse que la cendre.

Alors le dessin murmure,
dans son encre tremblée :
Choisis la vie,
choisis la paix,
car rien ne pousse
dans le vacarme des armes.

⚫ **Poésie**

Sous l’arbre de fumée,
dont les branches tourbillonnent
comme une pensée qui s’égare,
un cri étouffé traverse la nuit.

Les racines tremblent,
le ciel se brouille,
et la terre semble retenir son souffle.

Un homme, surpris par sa propre peur,
tient dans ses mains
une arme qui le dépasse.
Ses yeux ouverts trop grands
cherchent une raison,
un sens,
mais rien ne répond.

Le bruit éclate —
Boum —
un son lourd,
un son qui déchire,
un son qui n’apprend rien.

Sur la page,
une phrase flotte,
plus vraie que toutes les certitudes :

La guerre n’est jamais
une très bonne conseillère.

Et l’on comprend alors
que dans ce chaos de lignes blanches,
le dessin ne raconte pas seulement
un instant de violence :
il parle du désarroi humain,
de la solitude face au mal,
et de cette évidence fragile
que seule la paix
sait encore tenir debout.

Consoler
un être en souffrance
me semble
CAPITAL

💧 **Poésie**

Dans ce ciel d’encre et de vagues lumineuses,
une silhouette pleure
des gouttes en forme de graines,
comme si chaque larme
pouvait devenir un jour
une fleur de douceur.

Les yeux clos,
elle écoute sa propre peine
comme on écoute la mer :
sans chercher à la faire taire,
juste pour sentir
ce qu’elle veut dire.

Près d’elle,
un petit être aux formes de chat,
mi-rêve, mi-compagnon,
se love contre sa douleur
pour la réchauffer.

Au-dessus,
une main s’abaisse,
silencieuse, bienveillante,
telle une branche qui s’incline
pour offrir de l’ombre
à ce qui souffre.

Et dans les mots suspendus :
Consoler un être en souffrance
me semble capital,
on entend la vérité simple

d’un cœur qui sait
que la compassion
est la seule lumière
qui ne s’éteint jamais.

Dans cet éclat bleu tremblant,
ce dessin devient un abri —
une promesse
que la douleur, partagée,
pèse un peu moins.

Consoler un être en souffrance
me semble capital.

Dans le bleu profond où tout résonne,
une silhouette pleure
des gouttes en forme de graines,
comme si chaque larme
cherchait déjà à faire naître
un peu de douceur.

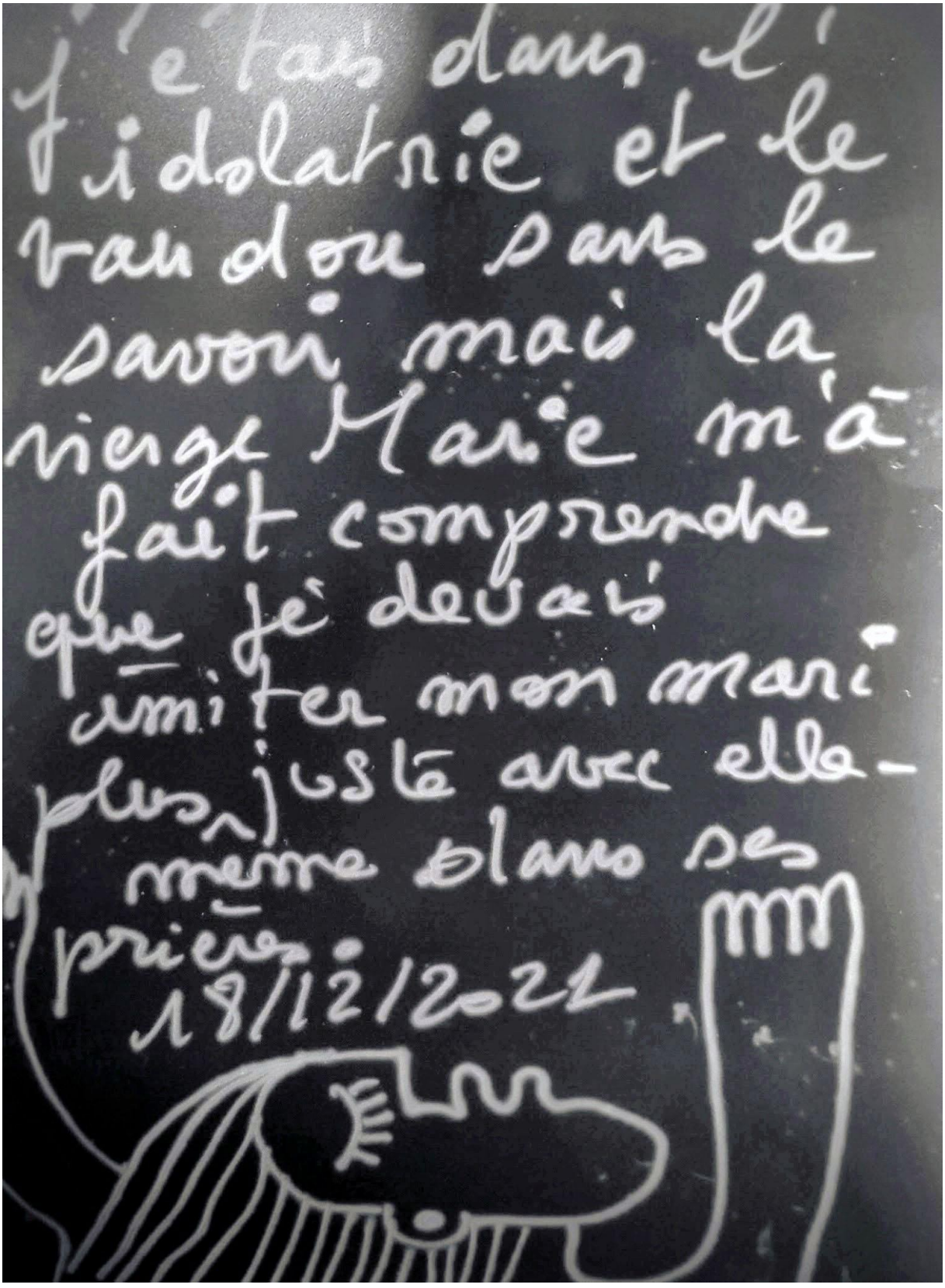
Ses yeux clos
semblent écouter le monde,
non pour s'en protéger,
mais pour mieux sentir
la fragilité de l'autre.

À ses pieds,
un petit animal,
souple comme une caresse,
l'enlace de sa queue-liane
et lui rappelle que, même blessé,
on n'est jamais seul.

Au-dessus, une main tendue,
une branche humaine,
offre sans bruit
le simple miracle d'être là.

Et dans ce paysage de lignes tremblées,
on comprend que consoler,
ce n'est pas réparer —
c'est partager le poids,
c'est laisser la lumière
entrer par la fissure.

C'est dire au monde :
ton chagrin compte,
et je suis là
pour le tenir avec toi.


j'étais dans l'
idolatrie et le
vaudou sans le
savoir mais la
vierge Marie m'a
fait comprendre
que je devais
quitter mon mari
plus justé avec elle-
même dans ses
prières
18/12/2021

🌿 **Poème**

Dans l’ombre douce du souvenir,
une main invisible semble frôler le cœur.
Les mots, tracés comme une confidence,
portent le poids d’un chemin
que l’on croyait parcourir seul.

Parmi les lignes vacillantes,
une présence se dessine,
non pour commander,
mais pour éclairer.
Une lumière fine
qui murmure à l’oreille
la vérité d’un amour plus juste,
plus humble,
plus offert.

Et l’on comprend soudain
que parfois,
la sagesse naît dans un regard intérieur,
dans une paix qu’on croyait perdue,
dans une prière peut-être,
ou dans un souffle qui apaise
ce qui nous tourmente.

Alors le cœur se dépose,
moins dur,
moins blessé,
comme s’il retrouvait
la simplicité d’aimer
avec des mains ouvertes.

Sur la page, la date
brille comme une petite étoile :
le moment exact
où l’on s’est senti écouter.

L'amour est une
bataille qui nous
élève

💔 **Poésie**

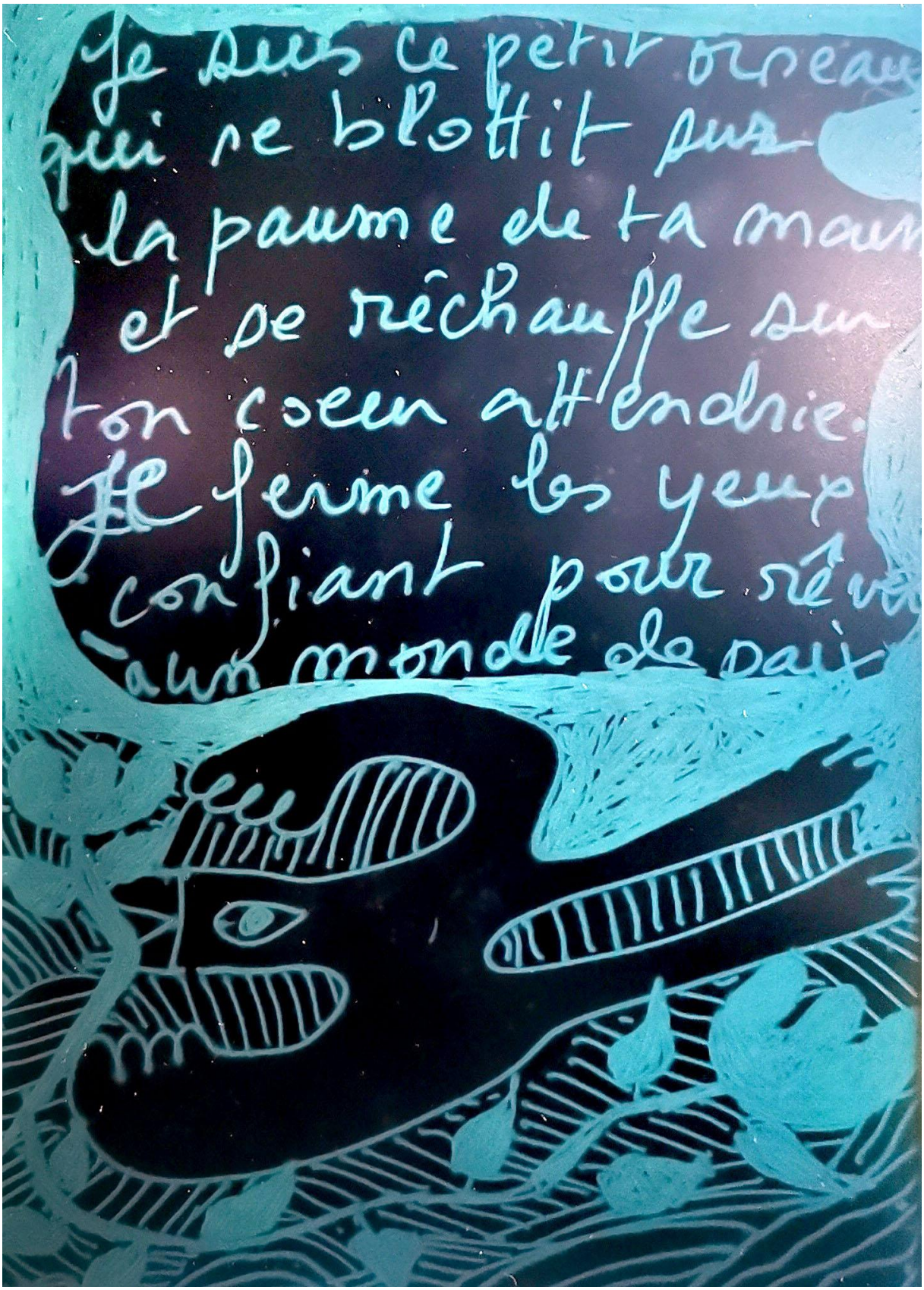
L’amour est une bataille
qui ne laisse aucune blessure,
seulement des traces de lumière
sur les contours de l’âme.

Deux visages s’approchent,
se cherchent,
se reconnaissent.
Leur souffle s’enlace
comme deux filaments d’étoiles
qui décident enfin
de briller ensemble.

Autour d’eux,
le ciel sème des cœurs
comme on disperse des graines,
promesses d’éclosions secrètes,
de paix retrouvée,
de tendresse rebelle.

Sous la grande arche
de leurs bras mêlés,
le monde se fait refuge.
Les lignes frémissent,
le silence s’adoucit,
et l’on comprend soudain
que le véritable combat
est celui qui nous élève —
celui où l’on renonce à la peur
pour choisir la peau chaude
de l’autre.

Et dans ce baiser suspendu,
la nuit se transforme :
elle devient un lieu
où l’on respire à deux.


Je suis ce petit oiseau
qui se blottit dans
la paume de ta main
et se réchauffe sur
ton cœur attendri.
Je ferme les yeux
confiant pour rêver
au monde de paix

🕊️ Poésie

L’oiseau fend le ciel
d’un seul trait de lumière,
comme si le monde entier
s’ouvrait devant lui
sans aucune frontière.

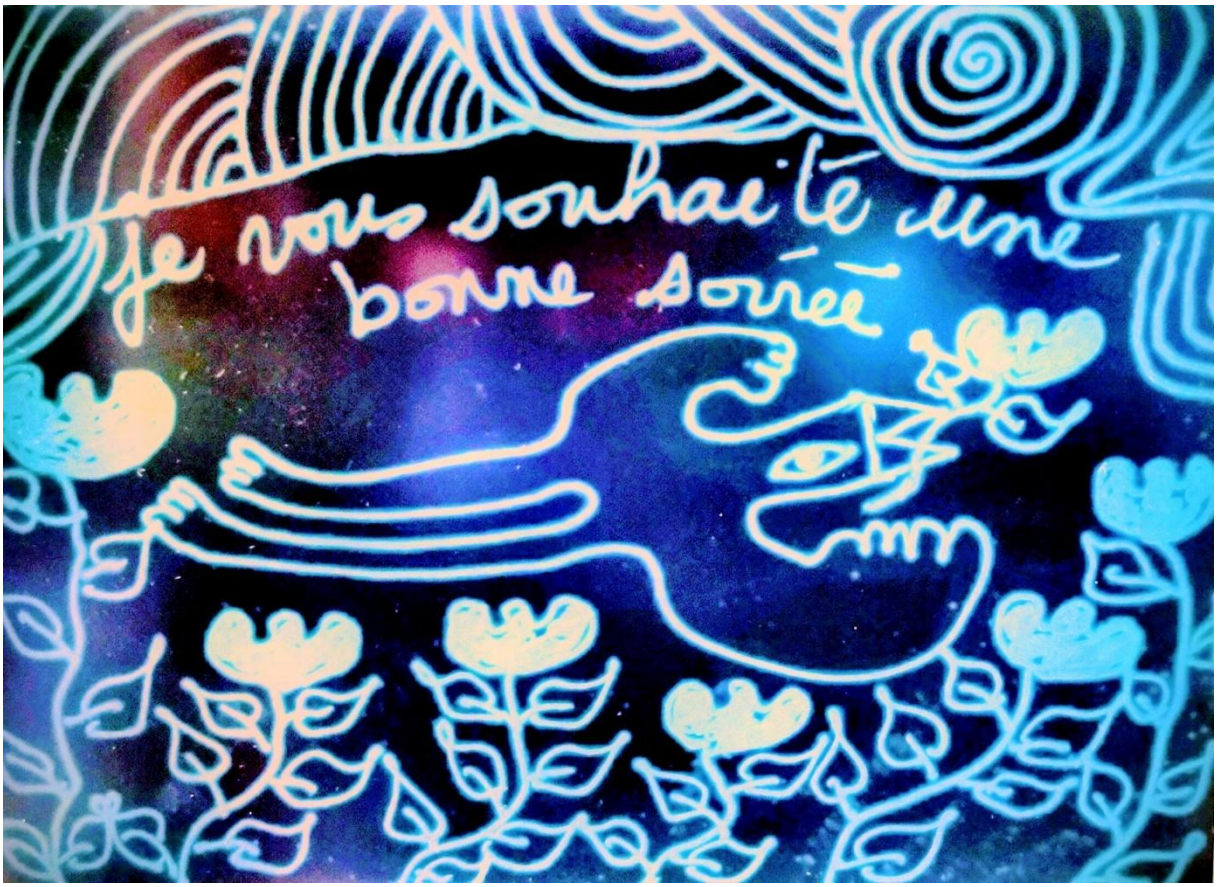
Ses ailes taillent l’espace,
son corps épouse le vent,
et chaque spirale qu’il traverse
devient un chemin
qu’il invente en passant.

Sous lui,
un visage rêve encore,
pris dans les lignes qui le retiennent :
des cercles,
des nœuds,
des courbes serrées
comme des pensées trop lourdes.

Alors la phrase remonte,
simple et douloureuse :
L’oiseau est beaucoup plus libre que moi.

Pourtant,
dans le tremblement bleu du dessin,
on devine une autre vérité :
le regard levé vers l’envol
est déjà un début de liberté.

Car parfois,
il suffit de suivre des yeux
ce qui s’élève,
pour sentir en soi
une aile encore endormie
qui commence à bouger.


je vous souhaite une
bonne soirée

🌙✨ **Poésie**

Sous un ciel tissé de spirales,
un être allongé flotte
entre rêve et lumière,
comme s’il glissait doucement
au-dessus d’un jardin endormi.

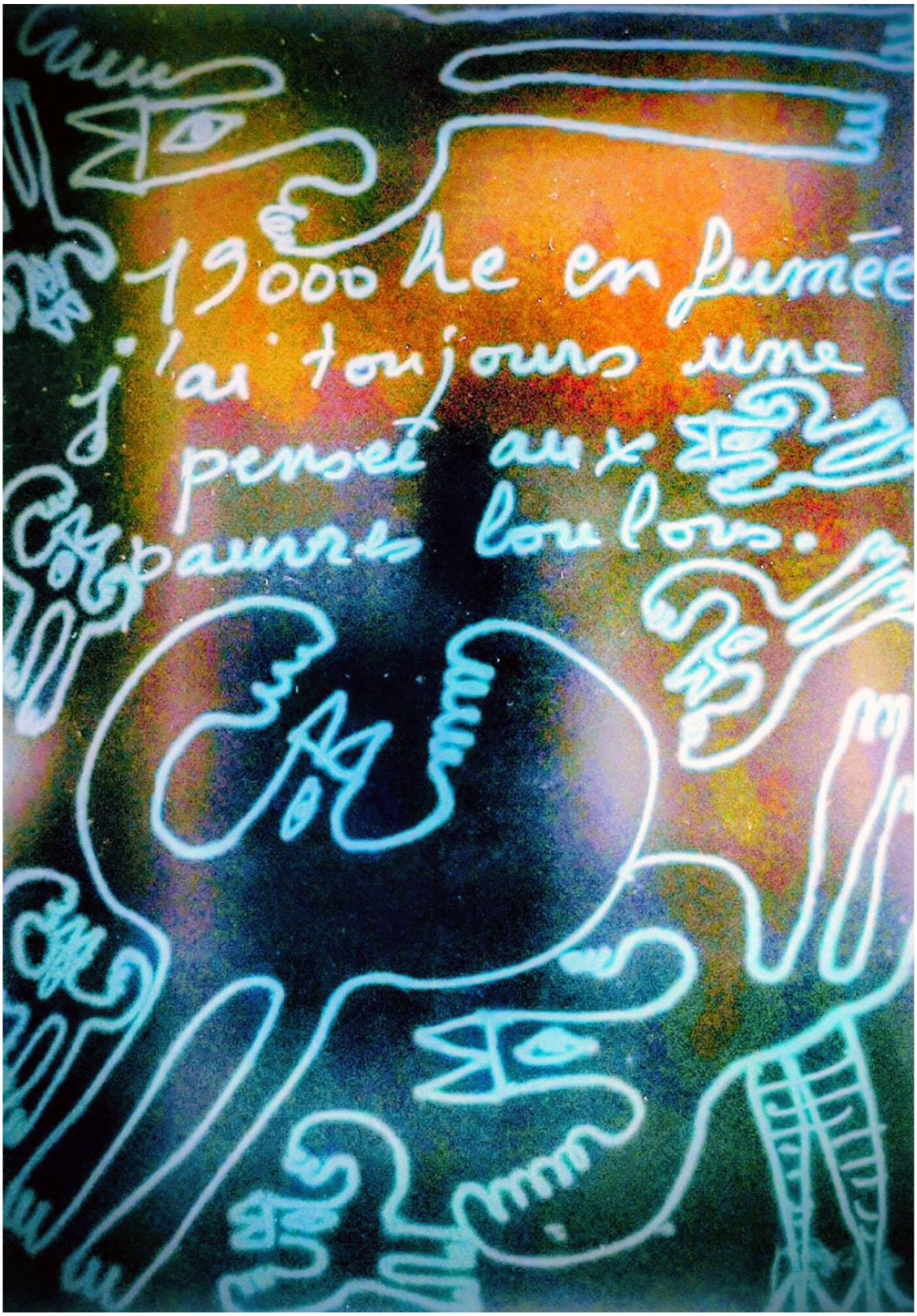
Les fleurs l’entourent,
petites flammes végétales,
et leurs pétales ouverts
semblent lui souhaiter la paix
comme une berceuse silencieuse.

Son regard, mi-clos, mi-éveillé,
cherche encore la douceur du monde,
et son corps étiré
se laisse porter par la nuit
comme par une rivière lente.

Au-dessus, une phrase scintille :
Je vous souhaite une bonne soirée,
et ces mots deviennent des étoiles,
des caresses posées
sur les heures qui tombent.

Alors la soirée s’ouvre,
douce comme un secret partagé,
et l’on sent que ce dessin
nous offre, simplement,
le repos d’un souffle
et la tendresse d’un instant
qui ne demande rien.

z


19000 he en fumée
j'ai toujours une
pensée aux
pauvres loulous.

🔥💙 **Poésie**

Dans les couleurs brûlantes
d’un ciel devenu braise,
les formes se tordent
comme des silhouettes d’âme
cherchant un abri.

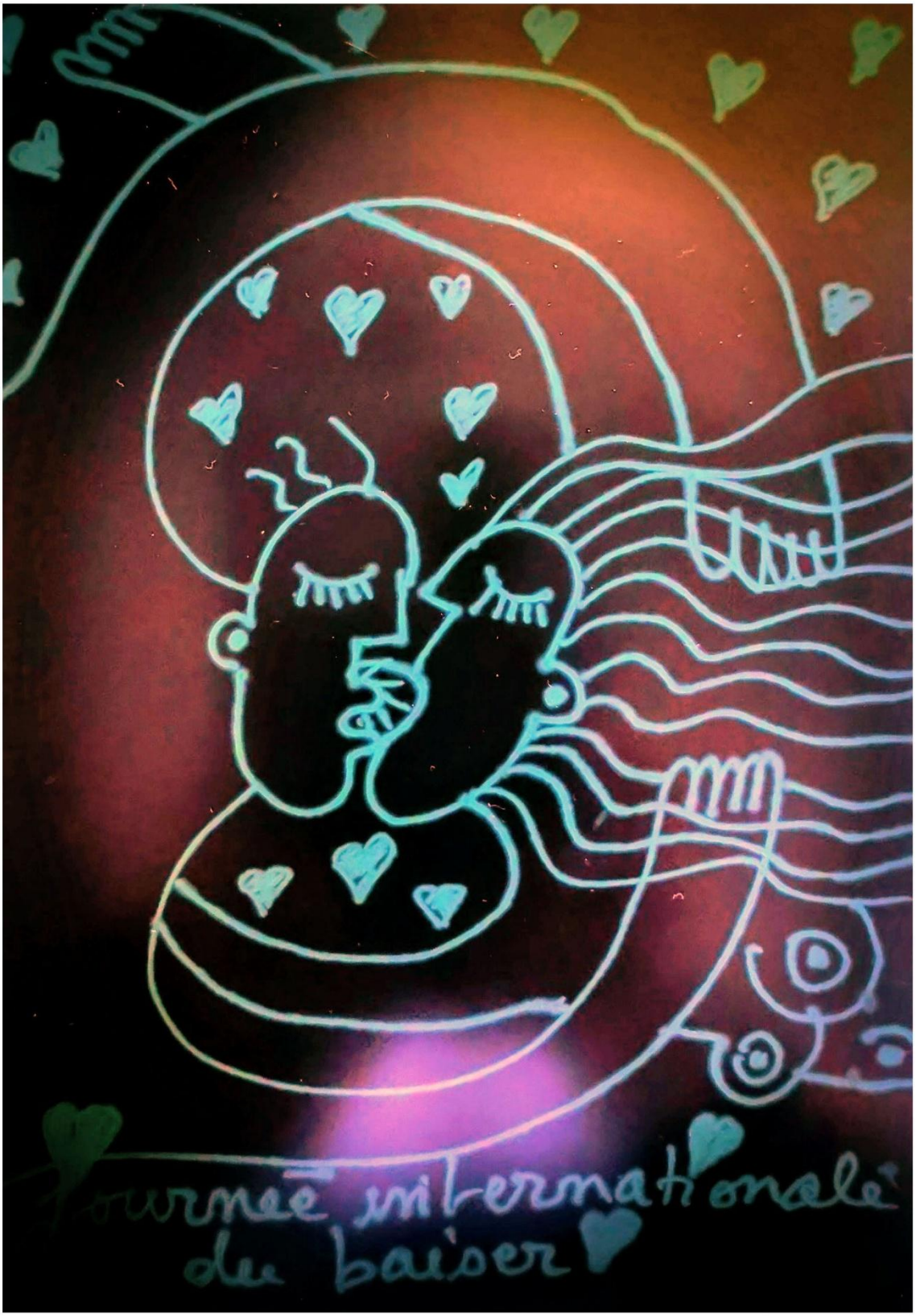
Les lignes bleues,
fragiles et nerveuses,
semblent porter une prière :
celle qui traverse le feu
pour rejoindre ceux qui souffrent.

Les mots écrits tremblent :
19 000 hectares en fumée…
j’ai toujours une pensée
pour les pauvres boulox.
Et dans cette phrase simple,
toute la tendresse du monde
se rassemble.

Autour,
des êtres dessinés d’un seul souffle
se tiennent,
se répondent,
se regardent dans l’incendie
sans jamais s’abandonner.

Le cœur posé au centre,
forme d’animal, de cri,
de douceur blessée,
bat encore —
comme une braise qui refuse
de s’éteindre.

Alors le dessin murmure
dans ses spirales de lumière :
Quand la terre brûle,
l’humain regarde encore
du côté de ceux qui tombent,
et dans ce geste,
oui,
il reste un peu d’espoir.


Journée internationale
du baiser

💋 ✨ **Poésie — “Journée internationale du baiser”**

Dans une bulle de lumière,
deux visages se rencontrent
comme deux moitiés d’un même souffle.

Leurs yeux clos
disent plus que leurs lèvres :
ils disent la confiance,
le repos,
la joie tranquille
de se trouver enfin.

Autour d’eux,
des cœurs s’élèvent
comme de petites lanternes,
chacune portant un vœu,
une promesse,
un frisson encore neuf.

Leurs bras se croisent,
dessinant un abri,
un refuge pour les âmes fatiguées.
Dans cet entrelacs de lignes,
tout devient doux :
les gestes,
l’air,
le silence.

Le baiser naît alors,
simple,
vrai,
comme une célébration du monde.

Non pas le monde bruyant,
celui qui s’agite et qui juge,
mais le monde secret
où deux êtres,
l’espace d’un instant,
deviennent lumière.

Et le dessin murmure :
Il existe des jours qui guérissent,
et des baisers qui élèvent.